

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
	10:30オープン		10:30オープン		10:30オープン		10:30オープン		10:30オープン				
11:00	1.3.5週目→チャレンジエアロ 2.4週目→ステップ 祝日・休みはそのまになります エアロチャレンジ ★ 11:20~12:10(50分) 中級ステップ 11:20~12:10(50分) 柳澤よう子★			ベビースイミングスクール ★10:40~11:30 (社)日本スイミングクラブ 協会認定インストラクター	カーディオキック 10:45~11:30(45分) 遠山玲★		エアロチャレンジ 11:00~11:50(50分) はつみ★★			ベビースイミングスクール ★10:40~11:30 (社)日本スイミングクラブ 協会認定インストラクター	11:00オープン	12:00オープン	
12:00		12:00オープン		12:10オープン		12:00オープン		12:00オープン		12:10オープン			
			ポールリラックス 12:00~12:20(20分) 牧野真紀				ヨガストレッチ 12:00~12:50(50分) 宮下知子			ヨガストレッチ 12:10~13:00(50分) 牧野真紀			
13:00			エアロスタート 12:30~13:25(55分) 小島美奈子				ベリーシェイプ 13:00~13:30(30分) 牧野真紀			エアロスタート 13:10~13:55(45分) NAO	エアロスタート&ストレッチ 12:20~13:10(50分) KAYE	12:30~13:15(45分) 近藤知未	
14:00	入門ステップ&エアロスタート 13:15~14:05(50分) 若月幸代		リトモス 13:35~14:25(50分) 南波直美★	アクアビクス 13:45~14:30(45分) 近藤知未	エアロチャレンジ 13:30~14:20(50分) NAO★★		プールサイドシェイプ 14:15~14:35(20分) 和田淳子		ライフアップスイム 13:45~14:30(45分) 清水 理絵子★★★				
15:00	ジャズダンス 14:30~15:30(60分) 鈴木一衣★	カンタンスイミング 14:30~15:15(45分) 清水 理絵子★		筋トレストレッチ 14:30~14:55(25分) 和田淳子		エアロチャレンジ 14:40~15:10(30分) 和田淳子		ロートレ 14:30~15:00(30分) 和田淳子		初級スイミング 14:30~15:15(45分) 和田淳子			
16:00				中級スイミング 14:55~15:40(45分) 滝沢友基★						中級スイミング 14:30~15:20(50分) 滝沢友基★★			
17:00													
18:00		子供スイミングスクール ★16:40~20:30 (社)日本スイミングクラブ 協会認定インストラクター		子供スイミングスクール ★16:40~20:30 (社)日本スイミングクラブ 協会認定インストラクター			子供スイミングスクール (キッズコース) ★15:40~19:30 (社)日本スイミングクラブ 協会認定インストラクター		子供スイミングスクール ★16:40~20:30 (社)日本スイミングクラブ 協会認定インストラクター		子供スイミングスクール ★16:40~20:30 (社)日本スイミングクラブ 協会認定インストラクター		子供スイミングスクール ★14:00~18:30 (社)日本スイミングクラブ 協会認定インストラクター
19:00													
20:00													
21:00	エアロチャレンジ 20:20~21:10(50分) NAO★★★				ズンバ 20:15~21:05(50分) KAYE		有酸素運動 20:30~21:00(30分) 滝沢友基	DISCO WORLD 20:10~21:00(50分) hide	ライフアップスイム 20:30~21:15(45分) 渋川努★★★		あなたもきっとマスターズ!! 20:30~21:30(60分) 滝沢友基★★★		

中級ステップ
※定員：10人

※定員：20人

痩せるだけじゃ健康になれない
 痩せるだけじゃ綺麗になれない
 素敵な筋肉をつけましょう！

〒381-0044
 長野県長野市中越1-3-48
<http://www.dolphin-aqua.co.jp>

→運動初心者の方も
 安心して受講できます。

ビジター：1,100円(税込)
 (1回券/全施設利用可能)

21:45クローズ

《大人会員様プールご利用時間の注意m(。_。)m》・・・月、火、木、金曜は16:30~20:30の間、水曜は16:30~19:30の間、土曜は15:00以降は子供スイミングの為ご利用はできません。